

## インフルエンザ・新型コロナの流行が心配されています。

※インフルエンザ・新型コロナは出席停止です。

この冬も、インフルエンザと新型コロナによる出席停止には、保護者が記入した『療養報告書』を使います。

受診しないで検査キットで陽性を確認した場合でも、療養期間の基準に従って保護者の方が記入し、登校するときに持たせてください。

☆療養基準や療養報告書はホームページからダウンロードできます。



療養期間	インフルエンザ	発症した後5日間、かつ解熱した後2日経過するまで。
の基準	新型コロナ	発症した後5日を経過し、かつ、症状軽快した後1日を経過するまで

**インフルエンザ**はやっています!

インフルエンザの特徴は

- 高热
- 寒気
- 全身痛
- だるさ

普通のかぜ症状と合わせてこのような重い症状が 見に出てきます……

部屋の加湿を心がけ、あたたかくして早く休む。

かかったかな...? とと思ったら……。

医師の診察を受ける

インフルエンザと診断されたら出席停止となります。

予防への心がけを忘れずに

- 手洗い
- うがい
- しっかり睡眠
- バランスのよい食事
- 温冷めに注意
- 換気
- 体を動かす
- 人混みをさける

## かぜ・ひきはじめの注意

無理をせず体を休ませることを心がけましょう。

早め早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくしてゆっくり休もう。

しっかり食べて栄養をとりましょう。

特にビタミンCをたっぷり!

室内の温度・湿度にも気を配りましょう。

湿度は 70% 前後

温度は 21~24℃